

## **Åpen kretssamling for 13-16 år søndag 16. august.**

NTS/LK i samarbeid med Team Innherred langrenn arrangere åpen kretssamling for 13-16 år søndag 16. august. Samlingssted er Steinkjer.

### **Program:**

Oppmøte på Steinkjer skistadion søndag 16. august kl. 09.00. Dagen starter med å observere langslaget sin intervalløkt på Steinkjer skistadion før vi trener selv. Samlingen avsluttes på Steinkjer skistadion ca. kl 15.00.

På grunn av smittevern i henhold til Covid19 blir det ikke tilbud om dusj i forbindelse med samlingsdagen. Det vil bli servert lunsj utendørs og i henhold til smittevernreglement for matservering. Ha med ombytte til å ha mellom treningsøkten. Vi disponerer også klubbhuset på skistadion.

Hovedtrener for dagen er Magne Øksnes. I tillegg vil det være med flere klubbtrenere på øktene.

### **Utstyr:**

Utstyr for rulleski, skøyting.

Joggesko for å løpe i terrenget.

Hjelm.

Treningsklær for løping og rulleski.

Varme klær ved behov for å ha mellom øktene.

### **Treningsprogram**

1.økt: Langkjør med fokus på teknikk og hurtighet. Rulleski skøyting. Ca 1.30

2.økt: Løp og basisstyrke. Ca 1.00

NB: Kort matpause mellom øktene.

### **Kostnad og påmelding:**

Samlingen er gratis. Påmelding via [QuestBack](#) – Påmeldingsfrist mandag 10. august.

### **Spørsmål:**

Team Innherred langrenn: Magne Øksnes. 93286927

NTS/LK: Mari Ann Landsem Melhus. 91145664

[Skriv her]